



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



ရဝေဒ္ဓယံ
(အင်းပ)

ဒုတိယအုပ်စု

တစ်စတစ်စ၊ စွန့်ခွဲမှလျှင်၊ သဝနောက်နောင်း၊ ဆက်တိုင်းကောင်း၏

သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

အမတ်ဒဒေါစသောဟောတိ ၊ ယောဓဓ္မဓနုသာသတိ ။

အကြင်သူသည် တရားဇနားကို ဟောပြော၏ ။

တရားခံကို ပြန့်ဝေ၏ ။

ထိုသူသည် အမတဇိန နိဗ္ဗာန်အရဟံကို

ပေးပျူသည် မည်၏ ။

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

နိမိတ်တသဘာဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓသံဃာ

ရတေန္ဒယံ
(အင်းပ)

ချစ်သောလောကဓံ

သာသနာ - ၂၅၅၁

ကောဇာ - ၁၃၆၉

ရေစ် - ၂၀၀၇

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၂၈၄၀၅၀၇
အဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၂၆၃၀၅၀၇

ပထမအကြိမ် အုပ်ရေး - ၅၀၀၀

၂၀၀၇ခုနှစ်၊ မေလ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းနှင့်အတွင်းဖလင်
New Day Colour Separation

အမှတ် (၁၄၈)၊ လမ်း (၅၀)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်

ဦးကျော်စန်းလင်း (ယာယီ-၈၆၉) အဲဗားဂရင်းအော့ဆက်
အမှတ် (၁၉၉)၊ လမ်း (၅၀)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ ဦးတင်ကိုဦး

ရွှေရည်မြင့်မြတ်စာပေ

အမှတ် (၅၈၀/ခ)၊ အောင်ရတနာလမ်း၊ သယ်န်းကျွန်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော
လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို

ဓမ္မဒါန

ပြုလုပ်လိုပါက New Day သို့ ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

ဖုန်း - ၂၀၁၄၃၇၊ ၂၉၈၆၄၂

သူခိုးနှင့် ဝိပဿနာ

တစ်ခါတုန်းက သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ဟာ ရေဘူးကိုယ်စီယူပြီး လယ်ထွန်ဖို့ လယ်တောထဲကို ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ လယ်ထွန်ရင်း မောလာတော့ တစ်ယောက်က သစ်ပင်ရင်း မှာရှိတဲ့ ရေဘူးကိုသောက်မယ် အလုပ်မှာ “ငါ့ရေဘူးသောက်လိုက်ရင် ခဏလေး ကုန်သွားလိမ့်မယ်၊ သူ့ရေဘူးသောက်လိုက်မှပဲ သူ့မြင်မှာ လည်း မဟုတ်ပါဘူးလေ”ဆိုပြီး သူများရေဘူးကို သောက်လိုက်ပါတယ်။

လယ်ထွန်ပြီးလို့ ညနေအလုပ်ကပြန်တော့လည်း
နှစ်ယောက်အတူတူပဲ ရေချိုးဆိပ်ကို ဆင်းခဲ့ပါတယ်။

နောက်ရေချိုးပြီးလို့ ကမ်းပေါ်တက်တော့ ရေချိုး
ပြီးစဆိုတော့ စိတ်ကော ရုပ်ကောကြည်နေပါတယ်။
ဒါကြောင့် ရေခိုးသောက်ထားတဲ့သူက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်ပါတယ်။

“ငါ ဒီနေ့မကောင်းတဲ့ ကာယကံစသည် တစ်ခုခု
များ ပြုခဲ့မိလေမလား”ပေါ့။

ဆင်ခြင်လိုက်တော့ မနက်က ရေခိုးသောက်ခဲ့
မိတာကို ပြန်သတိရပါတယ်။ ဒီတော့ တော်တော်လည်း
တုန်လှုပ်ထိတ်လန့်သွားပါတယ်။

“ဒီအကုသိုလ်ကံဟာ ငါ့ကိုအပါယ်ချတော့
မှာပဲ”လို့ တွေးရင်းပြုခဲ့တဲ့အပြစ်ကို ပြန်ဆင်ခြင်ပြီး
ဝိပဿနာတရားကို ရပ်လျက်ပဲ ပွားများပါတယ်။
ရပ်လျက်ပွားရင်းပဲ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

အဖော်သူငယ်ချင်းလည်း ရေချိုးပြီးလို့ ကမ်းပေါ်

တက်လာတော့ အိမ်ပြန်ကြဖို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားတဲ့ သူငယ်ချင်းက “ငါ့အနေနဲ့ အိမ်ကိုအလိုမရှိတော့ဘူး။ ငါတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားပြီ” လို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။

သူငယ်ချင်းအဖော်က အံ့ဩနေပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါလို့ပြောတဲ့ သူငယ်ချင်းမှာ လူ့ အဝတ်အစားတွေနဲ့ပဲဖြစ်နေလို့ပါ။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းအဖော်က “သင်က ပစ္စေကဗုဒ္ဓါသာ ပြောတယ်၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနဲ့လည်း မတူဘူး” လို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဒီတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်ကလည်း “ကဲ .. ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဆိုတာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးလဲ၊ ပြောပါဦး” လို့ ပြန်ပြောပါတယ်။

သူငယ်ချင်းအဖော်ကလည်း “ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဆိုတာ ဦးခေါင်းမှာ ဆံလက်နှစ်သစ်ပဲရှိတယ်၊ ဖန်ရည်ဆိုးတဲ့ သင်္ကန်းရုံ၊ သပိတ် လွယ်ထားတယ်၊ ပြီးတော့ ဟိမဝန္တာ

နန္ဒမူလိုဏ်ဂူမှာ နေကြတယ် "လို့ ပြောပြပါတယ်။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်လည်း ဦးခေါင်းကို လက်နဲ့သပ်လိုက်တာ သူငယ်ချင်းအဖော်ပြောတဲ့အတိုင်း ဖြစ်သွားပါတယ်။

နောက်တော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်လည်း ဟိမဝန္တာနန္ဒမူလိုဏ်ဂူကို ကြွသွားပါတော့တယ်။

ငါးရာ့ငါးဆယ်ပါနိယဇာတ်ကလာတဲ့ ဝတ္ထုလေးပါ။

ဒီဝတ္ထုလေးမှာ အဆင့်လေးဆင့်တွေရပါတယ်။ ပထမ အဒိန္နာဒါနကံကို ကျူးလွန်တယ်၊ ဒုတိယပြုခဲ့တဲ့ အမှားကို ပြန်ဆင်ခြင်တယ်၊ တတိယဝိပဿနာ ပွားတယ်၊ စတုတ္ထပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားပါတယ်။

အဆင့်လေးဆင့်ကိုကြည့်ပြီး အဖြေက ဘယ်လို ထွက်လာသလဲဆိုတော့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ အဒိန္နာဒါန = ခိုးမှုကို ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ပဲ ကျူးလွန်ခဲ့ ကျူးလွန်ခဲ့ ကိုယ့်အပြစ်ကိုယ်ပြန်ဆင်ခြင်ရင်း သတိ

သံဝေဂဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်လိုက်ရင် တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရသွားနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

ဒါက ဒီဝတ္ထုလေးထောက်ပြီး ပြောတာပါ။

ပိုပြီး ခိုင်မာသွားအောင် ပဋ္ဌာန်းဥပနိဿယ ပစ္စည်းကိုပါ အာရုံပြုကြည့်ရအောင်ပါ။

အကုသလောဓမ္မော၊ ကုသလဿဓမ္မဿ ဥပနိဿယပစ္စယေနပစ္စယော။

အကုသိုလ်တရားက ကုသိုလ်တရားကို ပြန်ကျေးဇူးပြုတတ်ပါတယ်တဲ့။

အကုသိုလ်က ကုသိုလ်တရားကို ပြန်ကျေးဇူးပြုတတ်တယ်ဆိုတော့ စာက သိပ်အံ့ဩဖို့ ကောင်းနေပါတယ်။ ဘယ်လိုပြုသလဲဆိုတော့-အဒိန္နံ အာဒိယိတွာ တဿ ပဋိဗ္ဗာတတ္ထာယ ဒါနံဒေတိ၊ သီလံသမာဒိယတိ၊ ဥပေါသထကမ္မံ ကရောတိ၊ ဈာနံ ဥပ္ပါဒေတိ၊ ဝိပဿနံ ဥပ္ပါဒေတိ၊ မဂ္ဂံဥပ္ပါဒေတိ၊ အဘိညံဥပ္ပါဒေတိ၊ သမာပတ္တိံ ဥပ္ပါဒေတိ။

အဓိပ္ပါယ်ကတော့ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ခိုးမယ်၊
 ခိုးပြီး ဒီအဒိန္နာဒါနကံရဲ့အကျိုးကို ကင်းပျောက်စေဖို့
 ဒါနတွေပြုမယ်၊ သီလတွေ ဆောက်တည်မယ်၊ ဥပုသ်နေ့
 တွေမှာ စောင့်ထိန်းရတဲ့ (၈)ပါးသီလ၊ (၉)ပါးသီလကို
 စောင့်ထိန်းမယ်။ ဈာန်ဖြစ်စေတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း
 တစ်ခုခုကို ပွားများမယ်။ ဝိပဿနာတရားကို ပွားများ
 မယ်။

ဒါဆိုရင်တဲ့၊ မဂ်လည်း ရနိုင်ပါတယ်၊ အဘိညာဉ်
 လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ သမာပတ်လည်း ရနိုင်ပါ
 တယ်တဲ့။

ဒါကမြတ်စွာဘုရားရှင် ပဋ္ဌာန်းမှာ တိုက်ရိုက်
 ဟောပြထားတာပါပဲ။

တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်။ ပဋ္ဌာန်းက ဆက်ပြထား
 ပါသေးတယ်။

အမေကိုသတ်မယ်၊ အဖေကိုသတ်မယ်၊ ရဟန္တာ
 ကိုသတ်မယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို သွေးစိမ်းတည်အောင်

လုပ်မယ်၊ သံဃာကို ဂိုဏ်းခွဲမယ်၊ အဲဒီလို အကုသိုလ် မျိုးတွေ ကျူးလွန်ပြီးရင်တော့ ဒီအကုသိုလ်ကံတွေ ပယ်ဖျောက်ဖို့အတွက် ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ တွေ ဘယ်လောက်ပဲပြုပြု၊ ဘယ်လောက်ပဲပွားပွား ဒီဘဝဈာန်မဂ်ဖိုလ် မရနိုင်တော့ပါဘူးတဲ့။ ကုသိုလ်တော့ ဖြစ်တယ်ပေါ့လေ။

ကိုယ်က ဘယ်လိုအကုသိုလ်ကံတွေပဲ ကျူးလွန်ခဲ့ ကျူးလွန်ခဲ့၊ ပဉ္စာနန္ဒရိယကံငါးပါးကို မကျူးလွန်ရသေး ဘူးဆိုရင် သတိသံဝေဂဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာတရားရှုမှတ် လိုက်ရင် တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

ကိုယ်က ဒီတရားသဘောလေးတွေကို အာရုံပြု ပြီး ပြုနေဆဲအကုသိုလ်ကို အကုသိုလ်မှန်းသိပြီး ကျန်ရှိ နေတဲ့ သက်တမ်းလေးကို ကုသိုလ်လေးတွေနဲ့ပဲ နေသွား ဖို့ပါ။

“မထူးတော့ပါဘူးလေ” ဆိုပြီး အကုသိုလ်တွေကို

ဆက်ဆက်ပြုနေမယ်ဆိုရင်တော့ သစ်ပင်ဟာ ခုတ်ပါ
များလာရင် လဲသွားရတော့သလို ဘဝဟာလည်း
မကောင်းတဲ့ ဂတိကို လဲကျသွားနိုင်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ပီပီ ဘယ်သူမှ အမှားမကင်းကြပါဘူး။
ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ ပြုနေဆဲ အကုသိုလ်ကို အကုသိုလ်မှန်း
သိပြီး ဆင်ခြင်ပစ်နိုင်ဖို့ပါပဲ အရေးကြီးပါတယ်။

ရှေ့ပိုင်းမှာ မသိလို့မှားခဲ့တာတွေကို ထားလိုက်
ပါတော့။ ကျန်ရှိနေတဲ့ သက်တမ်းလေးမှာ ကုသိုလ်လေး
တွေ စိတ်ကောင်းလေးတွေနဲ့ နေသွားနိုင်ဖို့ပဲ အရေးကြီး
ပါတယ်။

အကုသိုလ်တစ်ခုကို မပြုမိအောင် ကျိုးစားလိုက်
တာဟာ ကိုယ့်အတွက်တင် ကျေးဇူးများတာ မဟုတ်
ပါဘူး။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ ကျေးဇူးများသွား
တာပါ။

သူခိုးနဲ့ ဝိပဿနာ၊ ဝိပဿနာနဲ့ သူခိုးဆိုတာ
ပြဒါးတစ်လမ်း၊ သံတစ်လမ်းလို့ ထင်စရာရှိပါတယ်။

ချစ်သောလောကဓံ

ဒါပေမယ့် သူခိုးနဲ့ဝိပဿနာဆိုတာ ပဋ္ဌာန်းသဘော
တရားအရ ဆက်စပ်နေပြန်ပါတယ်။

သူခိုးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို
ခိုးမယ်၊ ခိုးပြီး ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူအပေါ် အပြစ်တစ်ခု
အနေနဲ့ ပြန်မြင်မယ်၊ ပြီးတော့ ဆင်ခြင်မယ်၊ သံဝေဂ
ဖြစ်မယ်၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သံဝေဂကိုအခြေခံပြီး ဝိပဿနာ
ရှုမှတ်လိုက်ရင် တရာထူး တရားမြတ်တွေရသွားနိုင်
ပါတယ်။

“ငါ သူခိုးပဲ၊ ငါ သူခိုးပဲ” ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ဘာမှစိတ်ဓာတ်တွေကျနေစရာ မလိုပါဘူး။ သူခိုး
ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်ရင် တရားထူးတရားမြတ်
မရနိုင်ဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားဟောမထားပါဘူး။

ဝိပဿနာဆိုတာ “ပညာ” ပိုင်းမှာ ပါသွားပါပြီ။
ပညာဆိုတာ အမှားအမှန် အကြောင်းအကျိုးကို ခွဲခြား
ပေးတာပါ။ ကိုယ်က ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးကြိုး
စားစားနဲ့ အားထုတ်ရင်း ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ “ညဏ်” ဖြစ်သွား

ပြီဆိုရင် ခိုးစရာအာရုံနဲ့ပြန်တွေ့ရရင်တောင် ခိုးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်တော့ ခိုးတယ်၊ ခိုးတယ်ဆိုတာမသိလို့ ခိုးကြတာပါ။ သိသွားပြီဆိုရင် ဘယ်တော့မှ မခိုးတော့ ပါဘူး။

အဲဒီလို သိဖို့အတွက် အသိကိုဖြစ်စေတယ်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ပြီး ရှာတဲ့နည်းလောက် ကောင်းတာ လောကမှာ ရှိကိုမရှိတော့ပါဘူး။

အဓိကကတော့ ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်နေ ပါတယ်။ ဒီတော့ သိဖို့အတွက်ဆိုရင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ပစ်ရမှာပါပဲ။ ကိုယ့်ဝန်းကျင်မှာ ရိပ်သာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်နဲ့နီးစပ်ရာ ရိပ်သာတစ်ခုခုကို ပေတေပြီး ဇွတ်ဝင်ပစ်လိုက်ပါ။ တရားအားထုတ်ရင်း အားထုတ်ရင်းနဲ့ ကိုယ်တစ်ခါမှ မသိဖူးတဲ့ အသိတွေ ရင်ထဲကို ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ ကျင့်ပြီးရတဲ့အသိဟာ စာနဲ့ ရေးပြဖို့ သိပ်ခက်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ပြီး

သိရတဲ့အသိက သူများရေးပြ ပြောပြတာထက် ပိုရှင်း
ပါတယ်။

တရားအားထုတ်လို့ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ အသိရောက်
သွားပြီဆိုရင် “ဪ... လောကမှာ ဒီလိုတရားမျိုးတွေ
ရှိပါလား” ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အံ့ဩလို့ မဆုံးဖြတ်
နေရဦးမှာပါ။ ပြီးတော့ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပြီး
ရလာတဲ့အသိဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ရှေ့ဆက်ပြီး ဘယ်လို
နေထိုင်သွားရမယ်ဆိုတာလည်း အလိုလိုသိသွားပါ
လိမ့်မယ်။

ခိုးတယ်ဆိုတာ ပစ္စည်းရှိတာ မရှိတာနဲ့လည်း
မဆိုင်ပါဘူး။ ရာထူးဌာနနန္တရ ရှိတာ မရှိတာနဲ့လည်း
မဆိုင်ပါဘူး။ သိတာ မသိတာနဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။ မသိလို့
ရယ်သာ ခိုးနေကြတာပါ။ သိရင် မခိုးတော့ပါဘူး။
ဒါကြောင့်သိဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။

အတိတ်အတိတ်ဘဝတွေက တရားပါရမီတွေ
ပါခဲ့ရင်လည်း ရင်ထဲမှာ တရားအသိလေးတွေ အလိုလိုရှိ

နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူ သူတော်ကောင်းလေးတွေက
 နေရာတော်တော်များများမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။
 သူတို့ရဲ့ မျက်နှာလေးတွေက အများနဲ့ယှဉ်လိုက်ရင်
 သိပ်ပြီး သိသာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့
 သူတို့ရဲ့မျက်နှာလေးတွေဟာ ကြည်ပြီးဝင်းနေတတ်
 ပါတယ်။ အတိတ်အတိတ် ဘဝတွေက တရားအသိ
 လေးတွေ ပါလာတာဆိုတော့ ခိုးဖို့မပြောနဲ့ ခိုးချင်တဲ့စိတ်
 ဖြစ်မှာတောင် အတော်ကြောက်လေ့ရှိပါတယ်။

တရားအသိလေးတွေ ပါရမီပါလာခဲ့တာနဲ့
 ပတ်သက်ပြီး သုတ္တနိပါတ်အဋ္ဌကထာ၊ ခဂ္ဂဝိသာဏသုတ်
 ထဲက ဝတ္ထုလေးကို သွာသတိရလိုက်ပါတယ်။

ဗာရာဏသီမင်းတစ်ပါးရှိပါတယ်။ သူ့ကို
 စားဖို့မှူးက အစားကောင်း အသောက်ကောင်းတွေနဲ့
 ချက်ပြီးကပ်ပါတယ်။ စားဖို့မှူးက မင်းကြီး ပေးမယ့်
 ဆုတော်လာဘ်တော်ကိုလည်း သိပ်ပြီးမျှော်လင့်ပါတယ်။
 ဒါပေမယ့် မင်းကြီးက ဘယ်လောက်ကောင်းအောင်

ချက်ကပ်ကပ် ကောင်းတယ်လို့ ကျေးဇူးစကားတစ်ခွန်း
တောင် မပြောပါဘူး။

ဒီတော့ စားဖိုမှူးက “ဒီမင်း အရသာကိုသိတယ်
တဲ့ ဇီဝါဝိဉာဏ်ဓာတ် မရှိတာဖြစ်ရမယ်” ဆိုပြီး အရသာ
မရှိတဲ့ ခပ်ညံ့ညံ့အစား အစာကို ချက်ကပ်ပါတယ်။
မင်းကြီးက အစားညံ့မှန်း သိပေမယ့် ဘာမှမပြောဘဲ
ဆင်ခြင်ပြီးပဲ စားပါတယ်။

မင်းကြီးက ဘာမှပြန်မပြောတဲ့အခါကျတော့
စားဖိုမှူးက “ဒီမင်း ကောင်းတာဆိုးတာကို မသိဘူး”
ဆိုပြီး မင်းကြီးကို ခပ်ညံ့ညံ့ပဲ ကပ်ပြီး ကျန်တာကို သူ့
အတွက် တိုတိုထားပါတော့တယ်။

မင်းကြီးက စားဖိုမှူး တိုတိုထားတာကို သိပါ
တယ်။ ကြာလာတော့ စားဖိုမှူးတို့တာကိုပဲ “ဪ
လောဘဆိုတာ အံ့ဩဖို့ ကောင်းလိုက်တာ၊ မင်းဖြစ်တဲ့
ငါ့မှာ စားဖိုမှူး လောဘကြောင့် ထမင်းကောင်းကောင်း
တောင် မစားရပါလားလို့” ဆင်ခြင်ပြီး သံဝေဂဉာဏ်

ဖြစ်သွားပါတယ်။

နောက်ဆုံးတော့ စားဖိုမှူးတိုတာကိုပဲ သံဝေဂ ဖြစ်ပြီး တောထွက် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လိုက်တာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

မသိတဲ့သူကခိုးပြီး၊ သိတဲ့သူကတော့ သူတစ်ပါး ခိုးတာကိုပဲ သံဝေဂယူရင်း ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပြီး တရားထူး တရားမြတ်တွေ ရသွားပါတယ်။ ဒါသိတာနဲ့ မသိတာ ကွာသွားတာပါပဲ။

လူတွေဟာ မသိသေးသရွေ့တော့ ခိုးနေကြဦး မှာပါ။ သိသွားရင်တော့ မခိုးတော့ပါဘူး။ ဒီတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ သိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ မသိလို့မှားကြရတာပါ။ သိရင် မမှားကြပါဘူး။ အဓိက တရားခံကတော့ မသိတာပါဘဲ။

ခိုးခိုးနေကြတာကို အပြစ်ပေးရုံ၊ အပြစ်ယူရုံနဲ့ တော့ မလုံလောက်ပါဘူး။ သိအောင်လည်း လုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ မသိသေးရင်တော့ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ပြန်ခိုးဦး

ချစ်သောလောကဓံ

၁၅

မှာပါ။

တကယ်လို့ ကိုယ်ကသိချင်တယ်ဆိုရင်တော့
ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ပစ်လိုက်ဖို့ပါပဲလေ။

ရုပ်ရှင်တေးကဗျာမဂ္ဂဇင်း
ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၀၆။

မြင့်မြတ်သူတို့ရဲ့အလုပ်(၆)
ခန္တီပါရမီ

ခန္တီတရား၊ သည်းခံငြား၊ စိတ်ထား
ဘယ်သို့ ဖြည့်သနည်း။

လူမိုက်အမှု၊ ငါပြန်ပြုလျှင်၊ သူလိုငါလဲ၊
လူမိုက်ပဲဟု၊ စိတ်ထဲတွေ့ဆ၊ အေးမြမြနှင့်၊
ဒေါသမထွက်၊ စိတ်မပျက်၊ သက်သက်အနာခံ
သတည်း။

“ငါ့အပေါ်၌ လူမိုက်ပြုသော စော်ကားမှုကို

ငါကပြန်ပြုလျှင် ငါလည်း သူ့လိုလူမိုက်ဖြစ်မှာပဲ” ဟု
 စိတ်ထဲမှာ တွေးဆ၍ ဒေါသထွက်ဘဲ စိတ်ပျက်
 အားငယ်၍လည်းမနောဘဲ စိတ်အေးအေးနှင့် မိမိကသာ
 အနာခံလိုက် ခြင်းသည် ခန္တီပါရမီ၏ သဘောတည်း။
 (အရှင်ဇနကာဘိဝံသ-ရုပ်စုံဗုဒ္ဓဝင်အမေးအဖြေ နှာ-၂၆)

ငါးရာငါးဆယ် သရဘင်္ဂီဇာတ်မှာ မင်းသုံးပါးနဲ့
 သိကြားမင်းတို့ ဘုရားအလောင်းသရဘင်္ဂီရသေ့ဆီ
 ရောက်လာပြီး သိကြားမင်းက မေးခွန်းပြဿနာမေး
 ပါတယ်။

“ရှင်ရသေ့ . . . လောကမှာ ဘယ်တရားကို
 ပယ်သတ်ရင် တစ်ရံတခါမျှ မစိုးရိမ်ရသလဲ၊

ဘယ်တရားကို ပယ်ရှားရင် သူတော်ကောင်းတွေ
 ချီးမွမ်းသလဲ၊

လောကမှာ ဘယ်သူပြောဆိုတဲ့၊ ကြမ်းကြုတ်တဲ့
 စကားကို သည်းခံရပါ့မလဲ”

ဒီတော့ သရဘင်္ဂီရသေ့က -

“လောကမှာ ဒေါသကို ပယ်သတ်လိုက်ရင် တစ်ရံတခါမျှ မစိုးရိမ်ရတော့ဘူး၊

ကျေးဇူးကန်းမှုကို မပြုရင် သူတော်ကောင်းတွေ ချီးမွမ်းပါတယ်၊

ကိုယ်ထက်သာတဲ့သူ၊ ကိုယ်နဲ့တန်းတူသူ၊ ကိုယ့် အောက်နိမ့်တဲ့သူတို့ရဲ့ ကြမ်းကြုတ်တဲ့စကားကို သည်းခံ ရမယ်။ အဲဒီလို သည်းခံခြင်းကို အမြတ်ဆုံးလို့ သူတော် ကောင်းတွေ ပြောဆိုကြတယ်”

ဘုရားအလောင်းရဲ့ အဖြေစကားကြားတော့ သိကြားမင်းက မေးခွန်းထပ်မေးပြန်ပါတယ်။

“ရှင်ရသေ့ရယ်၊ လောကမှာ ကိုယ်နဲ့တန်းတူ၊ ကိုယ့်ထက်မြတ်တဲ့သူနှစ်ယောက်ရဲ့ ကြမ်းကြုတ်တဲ့ စကားကို သည်းခံရတာတော့ သည်းခံနိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အောက်နိမ့်တဲ့သူရဲ့ ကြမ်းကြုတ်တဲ့ စကားကိုတော့ ဘယ်လိုလုပ် သည်းခံနိုင်မှာလဲ”

ဘုရားအလောင်းတော်ကလည်း ပြန်ဖြေပေး

ပါတယ်။

“ကိုယ့်ထက်မြတ်တဲ့သူရဲ့ ကြမ်းကြုတ်တဲ့စကားကို သည်းခံတာဟာ ကြောက်လို့သည်းခံတာပဲ၊ ကိုယ်နဲ့ တန်းတူရဲ့စကားကို သည်းခံတာကျတော့ တကယ်လို့ သည်းမခံလိုက်ရင် ငါ့ထက်သာအောင် ကြံစည်အားထုတ် ပြုလုပ်သွားမယ့်အပြစ်ကိုမြင်လို့ သည်းခံတာ၊ ဒီသည်းခံ ခြင်းနှစ်မျိုးဟာ မြတ်တဲ့သည်းခံခြင်းတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့် အောက်နိမ့်တဲ့သူရဲ့စကားကို သည်းခံနိုင်မှ အမြတ်ဆုံး သည်းခံခြင်းလို့ သူတော်ကောင်းတွေ ပြောကြတယ်”လို့ ပြန်ဖြေပေးလိုက်ပါတယ်။

သည်းခံတဲ့နေရာမှာ တရားသဘောလေးတွေ အာရုံပြုပြီး သည်းခံတာက ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခန္တီပါရမီရဲ့ သဘောလေးကို အာရုံပြုပြီး သည်းခံရပါတယ်။

အာရုံဆိုးတစ်ခုကို တစ်ယောက်ယောက်က ဖန်တီးလာတဲ့အခါ ‘ငါ ခန္တီပါရမီဖြည့်ဖို့အတွက် ဖန်တီး

ပေးနေတာ၊ ဘာပဲပြောပြော ငါ့ကို ပါရမီဖြည့်ပေးနေ
 သူပဲ"လို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းလိုက်ရင်လည်း သည်းခံဖို့
 အတွက် တရားအသိအားတွေ ဝင်လာတော့တာပါ။
 တရားအားတွေ ရင်ထဲရောက်လာရင် အလိုလို သည်းခံ
 ပြီးသားဖြစ်သွားပါတယ်။

တကယ်ဆို သူ့ကိုတောင် ကိုယ်ကပြန်သနား
 ရမှာပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့ကိုယ့်ကိုပြောဆိုနှိမ့်ချ
 ကဲ့ရဲ့နေတာက အကုသိုလ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓိပါရမီဖြည့်နေ
 တာက ကုသိုလ်ပါ။

အကုသိုလ်ဟာ အကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးရှိပါတယ်။
 ကုသိုလ်ဟာ ကုသိုလ်ရဲ့အကျိုးရှိပါတယ်။ အကျိုးပေး
 ပုံခြင်း မတူပါဘူး။ ပြုမှုပြီးတာနဲ့ ကံမြောက်သွားတော့
 တာပါ။ ကံက ကာလတစ်ခုမှာ အကျိုးတစ်ခုခုကို ပေး
 တော့မှာပါ။

ကံရဲ့အကျိုးအပြစ်တွေကို ဆက်ပြီးဆင်ခြင်
 လိုက်မိတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုးဖြစ်လို့

ဝမ်းမြောက်ရပေမယ့် သူ့အတွက်ကျတော့ 'ကာလတစ်ခုမှာ ဆိုးကျိုးလာတော့မှာဆိုတော့ သနားကရုဏာတောင် ပြန်ဖြစ်သွားရတာပါ။

သူ့ကို သနားစရာသတ္တဝါလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့သည်းခံမှုဟာ အထူးကြောင့်ကြစိုက်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။

တကယ်လို့ ကိုယ်က ဒေါသအလျှောက် ဖြတ်ကင် တုန့်ပြန်မိလိုက်ရင် ဆိုးကျိုးတွေက ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဝင်လာတော့တာပါ။ တချို့ဆိုးကျိုးတွေဆို အပါယ်ဒုက္ခအထိတောင် ဆွဲချနိုင်ပါတယ်။

ခန္တီပါရမီရဲ့သဘောက ဒေါသထွက်ဘဲ သည်းခံရမှာပါတဲ့။ အာရုံဆိုးတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံလိုက်ရတဲ့အခါ ပထမဆုံး ဝင်လာမယ့်သူက ဒေါသပါ။ ဒီဟော့ကိုယ်က ဓာတ်ခံအားနည်းလို့ ဒေါသစိတ်ဝင်လာပေမယ့် ဝင်လာတဲ့ဒေါသကို သိလိုက်နိုင်ရပါမယ်။ ဝင်လာတဲ့ဒေါသကို မသိလိုက်နိုင်ရင် ဒေါသကိုအခြေခံပြီး “သူက

ငါ့ကိုဒီလိုလုပ်တော့ ငါကလည်း ဒီလို လုပ်တာပေါ့”
ဆိုပြီး ဖြတ်ကနဲ အမှားတုံ့ပြန်မှုကို ကျူးလွန်လိုက်မိရော။
တဒဂံအတွင်း ဖြစ်သွားရတာပါ။

တကယ်တော့ ရင်ထဲရောက်လာတဲ့ဒေါသဟာ
ကာလကြာကြာကြီး တည်မနေပါဘူး။ အခိုက်အာနိ
တစ်ခုပါပဲ။ ကိုယ်က ဖြစ်ဆဲအခိုက်အတန့်လေးမှာ ငဲ့ယံ
ဒေါသကို သိလိုက်နိုင်ဖို့ပါ။

တကယ်လို့ ကိုယ်က ပါရမီရှင်တွေလို ပရမီ
မြောက်တဲ့ ခန္တီကို ချက်ချင်းမဖြည့်ကျင့်နိုင်သေးရင်တောင်
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒေါသကိုတော့ ထိန်းနိုင်ရပါမိပဲ။
ဒေါသဖြစ်လာတဲ့အခါ ဒေါသရဲ့ ဆိုးကျိုးလေးတွေကို
ဆင်ခြင်နေလိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း ဒေါသက လျော့ဘေး
တာများပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားနဲ့
မဟာဗုဒ္ဓဝင်ပထမတွဲ ဒုတိယပိုင်းထဲမှာ ဒေါသအဖြစ်
လင်္ကာလေး ရှိပါတယ်။

ရုပ်ရည်ဆင်းပျက်၊ အိပ်စက်မပျော်၊ ကျိုး
သော်မရ၊ ဘောဂခြွေရွေ၊ မိတ်ဆွေပျက်ပြား၊
အပါယ်လား၊ ခုနှစ်ပါးကောဓ အပြစ်တည်း။

ဒေါသဖြစ်နေခိုက်မှာ ဒီလင်္ကာလေးကို အဓိပ္ပါယ်
သဘောအထိပါအောင် နှလုံးသွင်းပြီး ထပ်ကာ ထပ်ကာ
ရွတ်ဆို ဆင်ခြင်နေမယ်ဆိုရင်လည်း ဖြစ်နေတဲ့ဒေါသ
လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။

ဆိုးကျိုးခုနှစ်လုံးက ကြောက်စရာတွေချည်းပဲ
ဆိုတော့ သဘောအဓိပ္ပါယ်လေးတွေကို ပေါ်နိုင်သမျှပေါ်
အောင် အာရုံပြုပြီး နှလုံးသွင်းပြီး ရွတ်သွားနိုင်ဖို့လိုပါ
တယ်။

အာရုံဆိုးကိုတွေ့ပြီး ဒေါသဖြစ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊
ဒေါသကိုအခြေခံပြီး တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခုကို ပြုဖြစ်လိုက်ရင်ပဲ
ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ဖက်သားကို အမှီပြုပြီး ကိုယ်ပါရှုံးရတော့
တာပါ။ ဈေးစကားနဲ့ပြောရင် အမြတ်မရရင်တောင် အရှုံး
မရအောင်တော့ ကြိုးစားရမှာပါ။

လောကခံဆိုးတစ်ခုဟာ ဘယ်လောက်အထိ တည်နေမှာလဲ၊ ကိုယ်ကတစ်သက်လုံးနေပါဆိုရင်တောင် သူကမနေပါဘူး။ ကာလတစ်ခုပါပဲ။ ဒီကာလ အခိုက်အတန့် လေးတစ်ခုမှာ ကိုယ်က သည်းခံလိုက်နိုင် ဖို့ပါပဲ။

ပါရမီသဘောနဲ့ပြောရင် ဒါနပါရမီတို့ သီလ ပါရမီတို့ဟာ ဖြည့်ချင်ရင် ချက်ချင်းထဖြည့်လို့ ရပါတယ်။ ခန္တီပါရမီ တို့ကျတော့ အာရုံတစ်ခုခုနဲ့တွေ့လိုက်မှ ကိုယ့်အတွက် ပါရမီဖြစ်ရတာပါ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကို အာရုံဆိုးတစ်ခုလာပေးတဲ့ သူကို ကိုယ့်ကို ပါရမီဖြည့်ပေး တဲ့အတွက် တကယ်ဆို ကျေးဇူးတောင်တင်ရပါဦးမယ်။

သည်းခံတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ကြားဖူးဖတ်ဖူးထားတဲ့ ဂါထာလေးတွေ၊ ဇာတ်တော်ကလေးတွေ၊ ပုံဝတ္ထုကလေး တွေ၊ လင်္ကာလေးတွေ၊ အဆုံးအမစကားလေးတွေကို အာရုံပြုပြီး ဆင်ခြင်သည်းခံလို့လည်း ရပါတယ်။

သည်းခံမှုပါရမီကိုဖြည့်ကျင့်တဲ့နေရာမှာပင်ကိုယ်

ဓာတ်ခံ ဗဟုသုတတရားအသိလေးတွေလည်း ရှိဖို့လို
 ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဘာကိုပြေးသတိရလိုက်မိသလဲ
 ဆိုတော့ စံကင်းဆရာတော်ဘုရားရဲ့ သြဝါဒစကားလေး
 ပါ။ ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်လာတဲ့အခါ အလွတ်ဆုံးမတော်
 မမူဘဲ တရား သဘောသက်ဝင်အောင် ဆုံးမခဲ့ပုံလေးပါ။

တစ်နေ့မှာ ကျောင်းသားတစ်ယောက်က သူ့
 ခြေထောက်ကို သေးပန်းခံရတဲ့အကြောင်း လာလျှောက်
 ပါတယ်။ အလျှောက်ခံရတဲ့ကျောင်းသားက မတော်
 တဆ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်း ပြန်လျှောက်ပြပါတယ်။
 ဒီတော့ ဆရာတော်က -

“ဒို့ မေးပါဦးမယ်၊ မင်း ဖြေပေါ့၊ မကျေနပ်ရင်
 လည်း သူ့ကို ဒဏ်ပေးရတာပေါ့၊ အဲဒီသေးဟာ ရုပ်
 တရားလား?၊ နာမ် တရားလား ?”

“ရုပ်တရားပါဘုရား”

“မင်း ခြေထောက်ကကော?”

“ရုပ်ပါ ဘုရား”

“ရုပ်, ရုပ်ချင်း ထိတာ မဟုတ်လား? ဒါ ရွံ့စရာ လား?”

“ရွံ့စရာမဟုတ်ပါ၊ ကျေနပ်ပါပြီ ဘုရား”

“အေး ရုပ်, ရုပ်ချင်း ထိမိတာ ဘာမှ အပြစ် မရှိဘူး၊ ဒါကို အကြောင်းပြုပြီး ပေါ်လာတဲ့ နာမ်က နှလုံးသွင်းမတတ်ရင် အပြစ်ဖြစ်တတ်တယ်၊ စိတ်ဆိုး တယ်ဆိုတာ ဒါပဲ”

ကျောင်းသားကလေးငယ်လေးတွေကို တရား သဘောနဲ့ နှလုံးသွင်းပြီး သည်းခံတတ်အောင် ဆုံးမခဲ့ပုံ လေးပါ။ အထူးသဖြင့် နာမ်ကနှလုံးသွင်းမတတ်ရင် အပြစ်ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းလေးပါ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အဆုံးအမတစ်ခုခုကို အာရုံ ပြုပြီး သည်းခံလိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင်ပဲ ကိုယ့်အတွက် မရှုံး တော့ပါဘူး။

တစ်ခါတလေ ဒေါသအလျှောက် သည်းမခံ နိုင်ဘဲ ပက်ကနဲ ပြန်ပြောလိုက်မိတဲ့အခါ ပြောတုန်းက

တော့ ကျေနပ်သလို ရှိပေမယ့် နောက်ရက်ကျတော့ စိတ်
မကောင်း သိပ်ဖြစ်ရတာပါ။ အထူးသဖြင့် ဘာမဟုတ်
တာလေးနဲ့ ကိုယ့်အတွက် အကုသိုလ် ဖြစ်သွားရတာ
သိပ်ရှုံးရတာပါ။

အမှန်တော့ တရားရဲ့သဘောက သိဖို့နဲ့ကျင့်ဖို့
ရယ်ပါ။

အာရုံတစ်ခုနဲ့တွေ့လို့ တရားသဘောနဲ့ယှဉ်ပြီး
ကျင့်သုံးလိုက်ရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အားရကျေနပ်
ရတာပါ။ အရသာကောင်းတစ်ခုကို သိသွားရင် နောင်
ကျင့်သုံးဖို့ မခက်လှတော့ပါဘူး။

“ဪ . . . ငါဟာ မြတ်စွာဘုရားစကားကို နား
ထောင်လိုက်တဲ့သူပဲ” ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်မှုနဲ့
အတူ ကြည်ညိုမှုပါ ဖြစ်ရတော့တာပါ။

သည်းခံရမယ်ဆိုတော့ နေရာတကာ ခေါင်းငုံ့ပြီး
သည်းခံနေရမှာလားဆိုတော့ အဲဒီလိုလည်း မဟုတ်
ပါဘူး။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး သီလကွန် အဋ္ဌကထာ နှာ-
၅၃ မှာဖွင့်ပြထားပါတယ်။

မဟုတ်မှန်တာကို မဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း ပြန်
ဖြေရှင်းရမယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဖြေရှင်းတဲ့နေရာမှာ အပြစ်ပြောတဲ့နေရာမှာသာ
ဖြေရှင်းရမှာပါ။ တခြားအရာတွေမှာလိုက်ပြီး ဖြေရှင်းနေ
စရာ မလိုပါဘူး။

“သင်ဟာ သီလမရှိတဲ့သူပဲ၊ သင့်ဆရာဟာ သီလ
မရှိတဲ့သူပဲ၊ သင်ဟာ ဒီလို ဒီလို အမှုကို ပြုထားတယ်၊
သင့်ဆရာဟာ ဒီလို ဒီလို အမှုကို ပြုထားတယ်” ၊ အဲဒီလို
ပြောဆိုလာရင် သည်းခံမနေရပါဘူးတဲ့၊ သည်းခံနေရင်
တစ်ဖက်က ယုံမှားသံသယ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်တဲ့။
အဲဒီအခါမျိုးမှာ ဒေါသမဖြစ်စေဘဲ အပြစ်ကို ဖြေရှင်း
ရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တကယ်လို့ “သင်ဟာ ကုလားအုပ်ပဲ၊ နွားပဲ
စသည်ဖြင့် ပြောဆိုစွပ်စွဲကဲ့ရဲ့လာရင်တော့ ပြောဆိုလာတဲ့

သူကို လျစ်လျူရှုပြီး သည်းခံနေလိုက်ပါတဲ့။

ဒါ စာမှာဖွင့်ပြထားတာကို ခပ်ကျဉ်းကျဉ်း ရေးပြ
တာပါ။

အဓိကကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာ သီလကို
စော်ကားလာရင်တော့ ဒေါသထွက်ဘဲ မဟုတ်မှန်တာ
ကို မဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း ပြန်ဖြေရှင်းရမယ်လို့ ဆိုထား
ပါတယ်။ ဖြေရှင်းတဲ့နေရာမှာလည်း ဒေါသထွက် စိတ်
မဆိုးဘဲ ဖြေရှင်းရမယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒေါသနဲ့
သွားဖြေရှင်းရင်တော့ စာနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သွားပါ
လိမ့်မယ်။

ဝိပဿနာသဘောနဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် လောကမှာ
ဘာမှမမြဲပါဘူး။ သူလည်း မမြဲပါဘူး။ ကိုယ်လည်း
မမြဲ ပါဘူး။ မမြဲတာကို မမြဲဘူးလို့ ဝိပဿနာသဘောနဲ့
သိလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ သူ့ကိုအလိုလို ခွင့်လွှတ်ပြီးသား
ဖြစ်သွားပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ နိဗ္ဗာန်
ရဖို့သာ အဓိကဆိုတော့ သူ့အတွက် အချိန်ကုန်ခံမနေချင်

တော့ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရရှိအတွက် အချိန်ဟာ ကိုယ့်အတွက် ရွှေထက်တောင် တန်ဖိုးရှိနေတာဆိုတော့ ရလာတဲ့အချိန်ကိုပဲ ကိုယ့်အတွက် အသုံးချရတော့မှာပါ။ အဓိကကတော့ မမြဲတဲ့သဘောလေးတွေကို မမြဲဘူးလို့ သိလိုက်ဖို့ပါပဲလေ။

ဘာပဲပြောပြော ကိုယ်ကခန္တီပါရမီကို ဖြည့်ကျင့်ချင်တဲ့သူပါ။ တကယ်လို့ အာရုံဆိုးတစ်ခုကိုတွေ့ပြီး သည်းခံ ဖို့ခက်နေရင် မြတ်စွာဘုရားရှေ့ကို သွားလိုက်ပါ။ လက်အုပ် ကလေးချီပြီး “မြတ်စွာဘုရား ဘုရား တပည့်တော် ဒီနေ့ တစ်နေ့တာ မြတ်စွာဘုရားကို ခန္တီပါရမီနဲ့ ပူဇော်ပါမည်ဘုရား”လို့ အဓိဋ္ဌာန်လိုက်ပါ။ စိတ်ထဲမှာလည်း “ငါ မြတ်စွာဘုရားကို ခန္တီပါရမီနဲ့ ပူဇော်နေတယ်၊ ငါ မြတ်စွာဘုရားကို ခန္တီပါရမီနဲ့ ပူဇော်နေတယ်”လို့ တွေးတွေးနေရပါမယ်။ ကြုံလာတဲ့အာရုံကိုလည်း “ငါ မြတ်စွာဘုရားကို ခန္တီပါရမီနဲ့ ပူဇော်ပြီး သူ့ကို သည်းခံမယ်”လို့ နှလုံးသွင်းပြီး သည်းခံ

ပစ်လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ကိုယ့်ရင်ထဲကို ခန္တီပါရမီ ရောက်
လာပါလိမ့်မယ်။

ကဲ . . . စာဖတ်သူ မြတ်စွာဘုရားကို ခန္တီပါရမီနဲ့
ပူဇော်ပြီး သည်းခံကြည့်ပါလား။ အဆင်ပြေသွားပါ
လိမ့်မယ်။

ရုပ်ရှင်တေးကဗျာမဂ္ဂဇင်း
ဇွန်လ၊ ၂၀၀၇

ကျမ်းကိုး

မဟာဗုဒ္ဓဝင် ပထမတွဲ၊ ပထမပိုင်း - ဒုတိယပိုင်း။

မင်းကွန်းတီပိဋကဆရာတော်ဘုရား။

မင်္ဂလာအတွေးများ (၂၁)

အပ္ပမာဒေါစဓမ္မေသု၊

ဧတံမင်္ဂလမုတ္တမံ။

ကုသိုလ်တရားတို့၌မမေ့မလျော့ခြင်းသည်

မြတ်သောမင်္ဂလာမည်၏။

လုပ်ကိုင်ပြောကြားသတိထား၊

တရားမမေ့စေ။

“အာနန္ဒာ ... ငါဘုရားပင်ပန်းလှပြီကွယ်၊
အင်ကြင်းပင်တွေရဲ့အကြား မြောက်ဘက်ကို ခေါင်းထား

ပြီး ညောင်စောင်းပြင်ပါတော့၊ လျောင်းစက်ဦးမယ်”

ကုသိနာရုံပြည် မလ္လမင်းတွေရဲ့ အင်ကြင်းဥယျာဉ်
ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားက အရှင်အာနန္ဒာကို မိန့်လိုက်
တာပါ။

အရှင်အာနန္ဒာကလည်း မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြား
တဲ့ အတိုင်း ညောင်စောင်းလို့ခေါ်တဲ့ ကုတင်ကို မြောက်
ဘက် ခေါင်းထားပြီး ပြင်ပေးပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက အရှင်အာနန္ဒာပြင်ပေးတဲ့
ညောင်စောင်းပေါ်မှာပဲ ညာခြေတော်ပေါ်မှာ ဘယ်
ခြေတော်ကို စဉ်းငယ်လွန်လွန်လေးတင်ပြီး ညာဘက်
နံတောင်းနဲ့ လျောင်းစက်တော်မူပါတယ်။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ရုံတင်မကဘဲ အားအင်ပါနည်း
နေတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကိုကြည့်ပြီး အရှင်အာနန္ဒာက
နှလုံးမသာမယာ ဖြစ်ရပြန်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဘယ်လောက်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး
အားအင်နည်းနေတယ်ဆိုတာ အရှင်အာနန္ဒာ အသိဆုံး

ပါ။ မြို့အဆင့်ဆင့်ကို ခြေလျင်ကြွတော်မူခဲ့တာ၊ ဒကာစုန္ဒ
 ရဲ့ ဝက်သားဆွမ်းစားအပြီးမှာ ဝမ်းသွေးသွန်ရောဂါဖြစ်
 လာတာ၊ ဒကာစုန္ဒ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေမှာစိုးလို့ “ဒကာ
 စုန္ဒ... သုဇာတာရဲ့ ယနာနို့ဆွမ်းဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့
 ပထမဆုံး ဆွမ်းဖြစ်သလို သင့်ရဲ့ဆွမ်းဟာလည်း မြတ်စွာ
 ဘုရား ဘုဉ်းပေးခဲ့တဲ့ ဆွမ်းတွေထဲမှာ နောက်ဆုံးဆွမ်းပဲ၊
 သင် သိပ်အရတော်တာပဲ၊ သင် သိပ်ကံကောင်းတာပဲ” လို့
 မြတ်စွာဘုရား တစ်ဆင့်ပြောခိုင်းခဲ့တာ၊ ပါဝါပြည်နဲ့
 ကုသိနာရုံပြည် သုံးဂါဝုတ်ပဲဝေးတာကို လမ်းခရီးမှာ
 နှစ်ဆယ့်ငါးကြိမ်တိတိ နားခဲ့တာ စသည် စသည်တွေပါ။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ကြားကပဲ သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်ကို
 တရားဟောပြီး ရဟန်းပြုပေးခိုင်းလို့ ပြုပေးလိုက်ရပါ
 သေးတယ်။ ဒါကြောင့် အရှင်အာနန္ဒာအနေနဲ့ မြတ်စွာ
 ဘုရားကို နောက်ထပ်ပင်ပန်းမယ့်အပြုအမူမျိုး မလုပ်
 စေချင်တော့ပါဘူး။

အရှင်အာနန္ဒာက သူ့နောက်ကိုပြန်လှည့်ကြည့်

လိုက်တော့ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမယ်ဆိုတာသိလို့
ရောက်လာတဲ့ပရိသတ်တွေကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။
ပရိသတ်တွေထဲမှာ ရဟန်းပရိသတ်၊ လူပရိသတ်
သာမက နတ်ဗြဟ္မာပရိသတ်တွေပါ တွေ့ရပါတယ်။

ပရိသတ်အားလုံးက မြတ်စွာဘုရားဆီက
ဘယ်လိုမိန့်ကြားသံ ထွက်လာမလဲဆိုတာ စောင့်မျှော်
နေကြပါတယ်။ သိပ်မကြာလိုက်ပါဘူး။ တိတ်ဆိတ်မှု
တွေကြားက အနှိုင်းမဲ့ အသံတော်တစ်ခု ထွက်ပေါ်လာ
ပါတယ်။

“ဟန္တဒါနိဘိက္ခဝေ၊
အာမန္တယာမိဝေါ။
ဝယဓမ္မာသင်္ခါရာ၊
အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ”

“ရဟန်းတို့ ... သင်တို့ကို ယခုနောက်ဆုံး
ငါဘုရားမှာကြားခဲ့မယ်။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မဆိုတဲ့ သင်္ခါရတရား
တွေဟာ ပျက်စီးတတ်တဲ့သဘော ရှိကြတယ်။ မမေ့

မလျော့ သတိတရားနဲ့ အစစအရာရာ ပြည့်စုံအောင်
နေကြကုန်လော့”

မိန့်ကြားသံအဆုံးမှာ နောက်ထပ် ဘာအသံ
တောင်မှ ထွက်မလာတော့ပါဘူး။ (၄၅)ဝါပတ်လုံး
ဟောခဲ့ပြောခဲ့တဲ့ အထဲက နောက်ဆုံးစကားတော်လေး
ပါပဲ။

အရှင်အာနန္ဒာရဲ့နားထဲမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့
“အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ၊ မမေ့နဲ့အစစအရာရာ သတိနဲ့
နေကြ”ဆိုတဲ့ စကားလေးက အကြိမ်များစွာ ပဲ့တင်
ထပ်လျက် ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

(သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်၊

မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်)

မင်္ဂလာ(၃၈)ပါးထဲမှာ အပ္ပမာဒမင်္ဂလာက
အဓိက အကျဆုံးဖြစ်သလို မင်္ဂလာ(၃၈)ပါးကိုလည်း
အဲဒီ အပ္ပမာဒမင်္ဂလာကပဲ ပြန်ချုပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက်မှာ မဖြစ်မနေ ရှိရမယ့်

မင်္ဂလာတစ်ပါးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ဒီအပွမာဒ မင်္ဂလာဟာ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတင် မကဘဲ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်အထိရောက်အောင် ပို့ပေးမယ့် မင်္ဂလာဖြစ်နေ လို့ပါ။

အပွမာဒမင်္ဂလာရဲ့လိုရင်းကတော့အစစ အရာရာ သတိနဲ့နေဖို့ပါ။ စာသံဃေသံနဲ့ပြောရရင်တော့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားနဲ့နေဖို့ပါ။

သတိနဲ့ဘယ်လိုနေမလဲ ... ?။

ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ တစ်နေ့တာ လှုပ်ရှားမှုပုံရိပ်တွေကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်ပါ။

မနက် အိပ်ရာကနိုးမယ်၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခန်း သွားမယ်၊ မိသားစု မနက်စာအတွက် ထမင်းချက်မယ်၊ ထမင်းကြော်မယ်၊ ရေနွေးကျိုမယ်၊ ပေါင်မုန့်မီးကင်မယ်၊ ကော်ဖီဖျော်မယ်၊ ပြီးရင် မိသားစု မနက်စာ စားကြမယ်၊ ဈေးမသွားခင် ရေချိုးမယ်၊ အဝတ်အစားလဲမယ်၊ ဈေး

သွားမယ်၊ ဈေးထဲမှာ ဟိုဟိုဒီဒီကြည့်မယ်၊ စကားတွေ ပြောချင်သည်ဖြစ်စေ၊ မပြောချင်သည်ဖြစ်စေ ပြောရမယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပီတိဖြစ်စရာ ဒေါသဖြစ်စရာ ကြုံမယ်။ အိမ် ပြန်ရောက်ရင် ချက်မယ်၊ ကြော်မယ်၊ အိမ်ရဲ့ ဝေယျာဝစ္စ တွေ လုပ်မယ်။ ရေသောက်မယ်၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စွန့်မယ်၊ ညရောက်ရင်အိပ်မယ်။

ဒါတွေက ယေဘုယျပြောတာပါ။ ဒီထက်လည်း အသေးစိတ်ရှိကြမှာပါ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်နေ့တာမှာ ပထမဆုံး တွေ့ကြုံလိုက်ရမယ့် အမှုအရာက အိပ်ရာကနိုးလိုက်တာ ပါပဲ။ ဒါ ပထမဆုံးတွေ့ကြုံရမယ့် အမှုအရာပါ။

ဒီတော့ အဲဒီနိုးတာလေးကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ “ဇာဂရိတေ သမ္မဇာနကာရီဟောတိ” လို့ ဟောထား ပါတယ်။ (ရှေ့မှာလည်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာတဲ့ အတိုင်း ရေးသွားပါ့မယ်) အဓိပ္ပါယ်ကတော့ “နိုးရင်

နိုးတယ် နိုးတယ်လို့ သိနေလိုက်ပါ” တဲ့။

နိုးလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် တခြားဘာမှမတွေ့
လိုက်မိဖို့နဲ့ ငေါက်ကနဲ မထလိုက်မိဖို့ပါ။

နိုးသိစိတ်ကလေးကို အာရုံပြုပြီး “နိုးတယ်
နိုးတယ်” လို့ မိနစ်ပိုင်းလောက် မှတ်နေလိုက်ရပါမယ်။
ဒီအပြုအမူဟာ ဘဝရဲ့ တစ်နေ့တာကို သတိပဋ္ဌာန်
ဝိပဿနာနဲ့ ဖွင့်လိုက်တာပါ။

ထတော့မယ်ဆိုရင်လည်း ချက်ချင်းမထသေးဘဲ
ထချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကို အာရုံပြုပြီး “ထချင်တယ်
ထချင်တယ်” လို့ မှတ်နေလိုက်ပါ။ ထရပြီဆိုတော့ ထဖို့
အားယူတော့ “အားယူတယ် အားယူတယ်”၊ လက်
ထောက်လိုက်တော့ “လက်ထောက်တယ်၊ လက်ထောက်
တယ်” လို့ လိုက်မှတ်နေရမှာဖြစ်သလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီး
အပေါ်ကို တရွေ့ရွေ့နဲ့ တက်သွားတာကို အာရုံပြုပြီး
“ထတယ်၊ ထတယ်” လို့ လိုက်မှတ်နေလိုက်ပါ။ မှတ်တယ်
ဆိုတာ နားလည်အောင်ပြောရတာပါ။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်

သုတ်လာအတိုင်း ပြောရရင် လိုက်လိုက်သိနေဖို့ပါပဲ။

ထတဲ့နေရာမှာ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ခါးနာနေတဲ့ လူမမာလို ဖြည်းဖြည်းလေး ထရမယ်လို့ မိန့်မှာထားပါတယ်။

နောက်-ခြင်ထောင်ကို မတာ၊ ခြေထောက်အောက်ကိုချတာ စတဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေကို လိုက်လိုက်သိနေရပါမယ်။ သတိလေးတွေနဲ့အတူ ခြင်ထောင်အပြင်ရောက်ပြီဆိုတော့ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခန်း သွားတော့မှာပါ။ ဒီတော့ “ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမိတိပဇာ နာတိ” သွားရင် သွားတယ် သွားတယ်လို့ သိပါတဲ့။ တစ်လှမ်းချင်း လှမ်းလှမ်းသွားတာလေးကို လိုက်လိုက်သိနေဖို့ပါ။

ကိုယ်လက်သန့်စင်ခန်းအရောက်မှာ သွားတိုက်တံ ကိုင်တာ၊ သွားတိုက်ဆေးထည့်တာ၊ ရေခွက်ကိုင်တာ စတဲ့အမူအရာတွေကိုလည်း သတိလေးနဲ့ လိုက်လိုက်သိနေရပါမယ်။

ကိုယ်လက်သန့်စင်ပြီးပြီဆိုတော့ အိမ်ထောင်ရှင်

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဆိုရင် မိသားစုမနက်စာအတွက်
ချက်ရ၊ ပြုတ်ရ၊ ကြော်ရတော့မှာပါ။

ထမင်းချက်တာ၊ ထမင်းကြော်တာ၊ ရေဇွေးကျို
တာ၊ ကော်ဖီဖျော်တာ၊ ပေါင်မုန့်မီးကင်တာ စသည်ဖြင့်
ကိုယ် အမှုအရာ ပြုတိုင်းပြုတိုင်း လိုက်လိုက်မှတ်နေဖို့
လိုက်လိုက် သိနေဖို့ပါ။

ဥပမာ-ထမင်းကြော်တော့မယ်ဆိုရင် ဒယ်အိုးကို
မီးဖိုပေါ်တင်တော့ “တင်တယ် တင်တယ်”၊ ဆီထည့်
တော့ “ထည့်တယ် ထည့်တယ်”၊ ကြက်သွန်ထည့်တော့
“ထည့်တယ် ထည့်တယ်”၊ ဆနွင်းမှုန့်ထည့်တော့
“ထည့်တယ် ထည့်တယ်”၊ နောက်-ထမင်းတွေ ဒယ်အိုး
ထဲကိုထည့်တာ၊ ပဲခဲပြာရည်ထည့်တာ၊ စားတော်ပဲထည့်
တာ၊ ယောက်မနဲ့ မွှေတာ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ပြုနေဆဲ
ကိုယ်အမှုအရာတိုင်းကို လိုက်လိုက်မှတ်နေဖို့၊ လိုက်လိုက်
သိနေဖို့ပါ။

အမှတ်သတိနဲ့ ကြော်နေမယ်ဆိုရင် ထမင်းကြော်

နေတယ်လို့တောင် ပြောဖို့မကောင်းပါဘူး။ ဝိပဿနာ
ကြော်နေတယ်လို့တောင် ပြောဖို့ကောင်းပါတယ်။
မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်က အမှတ်သတိနဲ့ ထမင်း
ဟင်းချက်ရင်း တရားထူးရသွားတဲ့ သာဓကဝတ္ထုတွေ
လည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။

အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ “ကိုကိုက ထမင်းကြော်ဆို
သိပ်ကြိုက်တာ၊ အစို့ပေါက်နေတဲ့ စားတော်ပဲပြုတ်လေးနဲ့
ကြော်ရင် ပိုတောင်ကြိုက်သေးတယ်”စသည်ဖြင့် ကိုကို
ကို ချင်ခင်စွဲလမ်းတဲ့တဏှာကိုတွေးပြီး ကြော်နေမယ်
ဆိုရင်တော့ ထမင်းကြော်တာမဟုတ်တော့ဘဲ ကိုကိုတွေ
ကြော်နေတာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ထမင်းကြော်ခါနီးမှာ “ငါ ဝိပဿနာ
ကြော်မလား၊ ကိုကိုကြော်မလား”ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ပြန်မေးပြီးမှ ကြော်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ မိသားစုမနက်စာစားဖို့ အချိန်ရောက်လာ
ပြီပဲဆိုပါတော့။

“အသိတေပီတေခါယိတေသာယိတေ
သမ္မဇာနကာရီဟောတိ”

စားတဲ့အခါ၊ သောက်တဲ့အခါ၊ ခဲတဲ့အခါ၊
လျက်တဲ့ အခါ သိလျက် ပြုပါ၊ သိသိနေပါတဲ့။

ဇွန်းကိုယူလိုက်တာ၊ ပါးစပ်ထဲခွံ့တာ၊ ဝါးတာ၊
အရသာကိုသိတာ၊ မျိုချတာ စသည်ဖြင့် အမူအရာတိုင်း
လိုက်လိုက်သိနေရပါမယ်၊ လိုက်လိုက် မှတ်နေရပါမယ်။

ထမင်းဝိုင်းမှာ မိသားစုစုံလို့ စကားပြောတော့
မယ် ဆိုရင်လည်း “ဘာသိတေသမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ”
သိလျက် ပြောပါ၊ ပြောတာလေးကို သိနေပါတဲ့။

ရှေ့တည့်တည့်မှာရှိတဲ့ ခင်ပွန်းကိုကြည့်တဲ့အခါ၊
ညာဘက်က သားကိုကြည့်တဲ့အခါ “အာလောကီ
တေဝိ လောကီတေသမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ” တူရူ
တည့်တည့်ကြည့်တဲ့အခါ စောင်းငဲ့ပြီးကြည့်တဲ့အခါမှာ
လည်း သိလျက် ကြည့်ပါတဲ့။

ဟင်းခွက်ကို လှမ်းခပ်ဖို့ လက်ကိုဆန့်လိုက်တဲ့

အခါ၊ ဟင်းခပ်ပြီးလို့ ပန်းကန်ထဲထည့်ဖို့ လက်ကို ကွေးလိုက်တဲ့အခါ “သမိဉ္ဇိတေပသာရိတေ သမ္ပဇာနကာရီဟောတိ” ဆန့်တဲ့အခါကွေးတဲ့အခါတွေမှာလည်း သိလျက်ပဲပြုပါတဲ့။

စားသောက်ပြီးလို့ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်တော့ မယ်ဆိုရင်လည်း “ဥစ္စာရပဿာဝကမ္မေ သမ္ပဇာနကာရီဟောတိ” ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်တဲ့အခါမှာလည်း သိလျက် စွန့်ပါ၊ သိနေပါတဲ့။ “စွန့်ချင်တယ် စွန့်ချင်တယ်၊ စွန့်တယ် စွန့်တယ်” စသည်ဖြင့် အမှတ်သတိ လေးနဲ့ စွန့်ပါတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက အောက်ထစ်ဆုံး ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်တဲ့နေရာမှာတောင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ဖို့ မိန့်မှာထားပါတယ်။

ရှေ့မှာရေးခဲ့တာတွေ ပြန်ချုပ်ရင် ကိုယ်အမူအရာ ပြုတိုင်းပြုတိုင်း လိုက်လိုက်သိနေဖို့နဲ့ စိတ်အမူအရာ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း လိုက်လိုက်သိနေဖို့ပါ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘုရားရှေ့မှာ တင်ပလွှင်ခွေထိုင် မျက်စိမှိတ်အားထုတ်နေမှ အားထုတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွားဆဲ ရပ်ဆဲ ထိုင်ဆဲ အိပ်ဆဲ စားဆဲ သောက်ဆဲ ပြောဆဲ ဝတ်ဆဲ စွန့်ဆဲ စတဲ့အမှုအရာတွေမှာ အမှတ်သတိပါနေရင်လည်း၊ သတိလေးနဲ့ပြုနေရင်လည်း တရားအားထုတ်နေတာပါပဲ။

ဂျာနယ်စာမျက်နှာငဲ့ပြီး ကျန်တဲ့အသေးစိတ်တွေကိုတော့ ကိုယ်တိုင်ပဲ ချဲ့ထွင်ပြီး သိပါတော့။

ညအိပ်တဲ့အခါမှာလည်း အမှတ်သတိလေးနဲ့ အိပ်ရမယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ကြိုက်တဲ့ဣရိယာပုထ်နဲ့ တရားမှတ်လို့ရတာဆိုတော့ အိပ်ရာပေါ်မှာ လှဲအိပ်နေတဲ့အခါ နှာသီးဖျားလေးဆီကို စိတ်ပို့လိုက်ပြီး “ဝင်တယ် ထွက်တယ်”ပဲ မှတ်မှတ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းဗိုက်ဆီကို စိတ်ကိုပို့လိုက်ပြီး “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်”ပဲမှတ်မှတ် နှစ်သက်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကိုပွားပြီး အိပ်သင့်ပါတယ်။

စာရေးသူမှာ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ ရှိပါတယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေသာ တရားမမှတ်ဖြစ်ချင်နေမယ် အိပ်တဲ့အချိန်မှာတော့ မဖြစ်မနေ မှတ်ဖြစ်အောင်တော့ ကြိုးစားရပါတယ်။ ကုသိုလ်လိုချင်လို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မြန်မြန် အိပ်ပျော်ချင်လို့ပါ။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ရင် တောင်တွေ၊ မြောက်တွေနဲ့ တော်တော်နဲ့အိပ်မပျော်တော့ပါဘူး။

တရားမှတ်ပြီး အိပ်တဲ့အကျင့်လေးကို စွဲနေအောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တရားမှတ်ပြီးအိပ်ရင် မြန်မြန် အိပ်ပျော်သလို မနက်အိပ်ရာက ထရင်လည်း လန်းလန်းဆန်းဆန်းဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ မှတ်လျက်ပဲ အိပ်ပျော်သွားဖို့ပါ။

ဘဝတစ်နေ့တာရဲ့အစကို ဝိပဿနာနဲ့ဖွင့်ပြီး ဘဝတစ်နေ့တာရဲ့အဆုံးကို ဝိပဿနာနဲ့ပဲ ပြန်ပိတ်လိုက်ရတာဟာ ရေးနေတဲ့စာခေါင်းစဉ်အတိုင်း ပြောရရင်

တော်တော်လေးမင်္ဂလာရှိသွားတာပါ။

ဝိပဿနာတရားဆိုတာ လက်တွေ့ဘဝထဲအထိ၊ လက်တွေ့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲအထိရောက်အောင် အားထုတ်ရပါတယ်။ လက်တွေ့ဘဝထဲအထိ၊ လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်ထဲ အထိရောက်အောင် အားထုတ်နိုင်မှ၊ အသုံးချနိုင်မှလည်း အဓိပ္ပာယ်ရှိတာပါ။ ရိပ်သာတွေတော့ အကြိမ်ကြိမ် ဝင်ပါရဲ့၊ ရိပ်သာတွေနဲ့လည်း နီးနီးစပ်စပ်နေပါရဲ့၊ ဆရာတော်တွေနဲ့လည်း ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့် ဒေါသတွေကြီးကြီး ပြနေမယ်၊ ဟိုလူ့အပြစ် ဒီလူ့အပြစ်ပြောပြောနေမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်အားထုတ်နေတဲ့ ဝိပဿနာတရားဟာ လက်တွေ့ဘဝထဲအထိ မရောက်သေးဘူးဆိုတာ၊ လက်တွေ့ဘဝထဲအထိ ရောက်အောင် အားမထုတ်နိုင်သေးဘူးဆိုတာ ပြသရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ “ဟွန်း...တရားတွေတော့ အားထုတ်နေပြီးတော့” လို့လည်း ကွယ်ရာမှာ အပြစ်တင်ခံရပါလိမ့်မယ်။

အစစအရာရာ သတိနဲ့နေတတ်တဲ့အကျင့်လေးကို အမြဲမဟုတ်တောင် တစ်ပတ်တစ်ခါ ကိုယ့်ရဲ့မွှေးနေ့လေးတွေမှာတော့ သတိထား နေကြည့်သင့်ပါတယ်။ တစ်နေ့လုံးမတတ်နိုင်ရင်တောင် အချိန်ပိုင်းလေးနဲ့ပေါ့။

တကယ်တော့ အလုပ်ကိုအလုပ်လို့ သဘောမထားဘဲ အလုပ်တိုင်းကို တရားတွေလို့ နှလုံးသွင်းထားလိုက်မယ်ဆိုရင် အလုပ်တိုင်းဟာ ကိုယ့်အတွက် တရားတွေ ဖြစ်နေတော့မှာပါပဲလေ။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား၊ သဒ္ဓမ္မရုံသီ ဆရာတော်ဘုရား၊ ဆရာတော်ဦးဇောတိက၊ အရှင်ဆန္ဒာဓိကတို့ရဲ့ စာအုပ်တွေကို အခြေခံပြီးရေးပါတယ်။)

အလင်းတန်းဂျာနယ်

၂-၂-၂၀၀၄